



10月のこんだてよていひょう

今月の給食目標: 食べ物の名前を覚えよう



日	曜日	午前おやつ	お屋の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あか 体をつくる食べ物	きいろ ちからの出る食べ物	みどり 体の調子を整える食べ物					
1	金	牛乳 せんべい	揚げだし豆腐 春雨ソテー 梅サラダ 大豆ミートと野菜のスープ フルーツ(オレンジ)	ゆかり ごはん	木綿豆腐 絹豆腐 鶏ひき肉 大豆ミート きなこ 牛乳	米 片栗粉 はるさめ 白玉粉 さとう	たまねぎ ねしろうが 豆もやし ピーマン きゅうり もやし にんじん かぶ キャベツ フルーツ(オレンジ)	牛乳 豆腐団子	432 541	19.2 19.2	16.3 14.7	1.2 1.0
2	土	ウエハース	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい				
4	月	牛乳 ビスケット	カジキのトマト煮 きのこスパゲティ ピーンズサラダ いわしのつみれ汁(new) フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	カジキ ウインナー 大豆 いわし 牛乳 チーズ	米 食パン マヨネーズ 小麦粉 スパゲティ	ブロッコリー しめじ たまねぎ えのき エリンギ コーン缶 きゅうり にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく フルーツ(バナナ)	牛乳 グラタントースト	625 689	26.0 25.6	20.5 19.6	2.4 2.3
5	火	牛乳 せんべい	ハヤシライス 豆腐ナゲット ごぼうサラダ お茶 フルーツ(梨)	ごはん	牛肉 木綿豆腐 鶏ひき肉 ハム 牛乳	米 油 片栗粉 パイシート マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ごぼう きゅうり りんご フルーツ(梨)	牛乳 アップルパイ	280 440	24.0 15.8	13.7 11.8	1.5 1.3
6	水	牛乳 クラッカー	ツナ入り卵焼き じゃがいもの味噌がらめ キャベツのゆかり和え きのこのすまし汁 フルーツ(りんご)	ひじき ごはん	卵 牛乳 ツナ缶 鶏こま肉 みそ	米 さつまいも 片栗粉 油 砂糖 強力粉	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ もやし えのき しめじ ましたけ しいたけ ほうれんそう フルーツ(りんご)	牛乳 さつまいも蒸しパン	467 580	23.0 22.9	14.3 13.9	1.9 1.9
7	木	牛乳 ウエハース	鮭のホイル焼き 卵の花 おしゃれサラダ なめこ豆腐の味噌汁 フルーツ(パイナップル)	麦ごはん	鮭 ベーコン 木綿豆腐 きなこ 牛乳	米 さとう 油 ホットケーキミックス ごま油	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン 干しいたけ 絹さや きゅうり ブロッコリー なめこ えのき ねぎ フルーツ(パイナップル)	牛乳 豆腐きなこドーナツ	503 615	27.0 26.5	19.5 16.5	1.4 1.0
8	金	牛乳 干し芋	ささみチーズカツ れんこんきんぴら 大根のごま和え さつまい(郷土料理) フルーツ(オレンジ)	しらす ごはん	ささみ チーズ 卵 ツナ缶 鶏こま肉 牛乳 みそ	米 小麦粉 パン粉 油 さつまいも 黒砂糖	れんこん にんじん ピーマン こんにゃく だいこん みずな きゅうり ごぼう ねぎ フルーツ(オレンジ)	牛乳 がんづき(郷土料理)	493 652	26.3 26.7	19.5 19.0	1.5 1.2
9	土	ビスコ	マーボー丼 スープ フルーツ(バナナ)					ヨーグルト せんべい				
11	月	牛乳 ウエハース	厚揚げの牛そぼろ煮 ひじきと大豆煮 彩りナムル 高野豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	厚揚げ 牛ひき肉 芽ひじき ショア みそ 高野豆腐 だいず	米 片栗粉 さとう ごま油 ぎょうざの皮 じゃがいも	干しいたけ ねしろうが ねぎ にんじん ごぼう 糸こんにゃく きゅうり 赤パプリカ 黄パプリカ もやし キャベツ えのき しめじ フルーツ(バナナ)	ショア サモサ	445 625	22.1 23.7	17.9 18.9	2.0 1.7
12	火	牛乳 せんべい	かぼちゃグラタン トマトペンネ バンバンジーサラダ シチュー フルーツ(梨)	食パン	鶏こま肉 ウインナー 鶏ささみ	米 ペンネ パン粉 じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ レタス きゅうり 豆もやし 黄パプリカ にんじん ブロッコリー フルーツ(梨)	お茶 おにぎり	466 524	23.7 24.0	12.0 12.9	2.1 2.1
13	水	牛乳 ビスコ	さばとこんにゃくの味噌煮 筑前煮 干草和え チンゲン菜の味噌汁 フルーツ(りんご)	アマランサス ごはん	さば 豚肉 鶏こま肉 卵 だいず みそ	米 さとう ごま油 お好み焼き粉	ねしろうが こんにゃく にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく たけのこ もやし ほうれんそう チンゲン菜 ねぎ しめじ キャベツ フルーツ(りんご)	お茶 お好み焼き	358 510	20.9 21.5	12.8 13.0	1.9 1.4
14	木	牛乳 干し芋	チャブチ さつまいもと大豆の胡麻がらめ きのこサラダ ふのりの味噌汁 フルーツ(柿)	麦ごはん	牛肉 ふのり だいず みそ 木綿豆腐	米 はるさめ さつまいも さとう 片栗粉	干しいたけ ピーマン にんじん ねぎ えのき じゃがいも きゅうり ブロッコリー しいたけ フルーツ(柿)	お茶 豆腐の磯部焼き	392 563	20.6 21.3	17.3 16.8	2.0 1.6
15	金	牛乳 せんべい	手作りコロッケ ゆで野菜 水菜のおかか和え ワンタンスープ フルーツ(みかん)	ふりかけ ごはん	豚ひき肉 チーズ 卵 牛乳	米 さつまいも 小麦粉 油 パン粉 じゃがいも ワンタンも皮	にんじん たまねぎ ブロッコリー みずな はくさい キャベツ ねぎ フルーツ(みかん)	牛乳 さつまいものきんつば風	440 560	18.9 18.0	15.5 14.3	1.4 1.3
16	土	ビスケット	手作りお弁当の日					野菜ジュース せんべい				
18	月	牛乳 干し芋	揚げ魚のおろし煮 ひじきと大豆煮 かぼちゃと豆のサラダ 根菜の胡麻味噌汁 フルーツ(キウイ)	ごはん	たら だいず すき昆布 牛乳	米 片栗粉 油 さとう 小麦粉 マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう 糸こんにゃく かぼちゃ いんげん しいたけ れんこん ねぎ バナナ フルーツ(キウイ)	牛乳 バナナスコーン	474 580	20.0 20.1	17.1 15.6	1.7 1.2

ふどうこども園

日	曜日	午前おやつ	お屋の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	火	牛乳 せんべい	おばけのハンバーグ ゆで野菜 ミニトマト マカロニサラダ 野菜のカレースープ フルーツ(みかん)	ひじき ごはん	合いびき肉 ハム 卵 ウインナー おから	米 マカロニ バター マヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー ミニトマト コーン缶 きゅうり にんじん キャベツ フルーツ(みかん)	おにぎりパーティー	479 627	22.3 23.0	17.9 18.1	1.9 1.7
20	水	牛乳 ビスコ	ポテトオムレツ ポークビーンズ 小松菜のしらす和え わかめスープ フルーツ(パイナップル)	ゆかり ごはん	卵 牛乳 しらす わかめ ヨーグルト 大豆 豚肉	米 じゃがいも リッツ	にんじん たまねぎ こまつな もやし キャベツ だいこん ねぎ しいたけ フルーツ(パイナップル)	牛乳 チーズクラッカー	451 625	22.1 21.9	18.8 18.0	2.1 2.0
21	木	りんご ジュース	栗おにぎり 野菜の肉巻き ドライカレーのショートパスタ スイートポテトサラダ 豚汁 フルーツ(りんご)	栗おにぎり	豚肉 みそ 木綿豆腐 卵 牛乳 チーズ	米 バター リボンパスタ マヨネーズ ホットケーキミックス さつまいも	にんじん いんげん たまねぎ カットトマト缶 ピーマン きゅうり だいこん ねぎ ましたけ キャベツ フルーツ(りんご)	牛乳 カップケーキ	648 583	27.4 22.7	18.2 15.1	1.2 1.1
22	金	バナナ	手作りお弁当の日					野菜ジュース ポップコーン				
23	土	ウエハース	手作りお弁当の日					牛乳 パン				
25	月	ショア	アジの磯部フライ かぼちゃのいとこ煮 ツナとひじきの栄養サラダ せんべい汁(郷土料理) フルーツ(バナナ)	にんじん ごはん	アジ 牛乳 ツナ缶 ハム 鶏ささみ	米 パン粉 油 ごま油 クレープシート かやきせんべい マヨネーズ	かぼちゃ にんじん コーン缶 キャベツ だいこん ましたけ ねぎ ごぼう つきこん きゅうり フルーツ(バナナ)	牛乳 サラダクレープ	505 594	28.1 26.7	16.7 11.6	1.3 1.0
26	火	牛乳 ビスコ	さわらの西京焼き 鶏と大根の煮物 納豆和え 里芋となめこの味噌汁 フルーツ(みかん)	麦ごはん	さわら みそ 鶏こま肉 ひきわり納豆 チーズ しらす きなこ 牛乳 だいず	米 バター フランスパン さとう さといも	だいこん にんじん こまつな なめこ えのき ねぎ フルーツ(みかん)	牛乳 きなこラスク	511 651	29.3 28.2	20.4 20.1	2.3 2.0
27	水	牛乳 干しいも	ホイコーロー ちくわのチーズ磯部揚げ 中華風サラダ かぶと板麩の味噌汁 フルーツ(りんご)	しらす ごはん	豚肉 チーズ 牛乳 ちくわ ハム みそ 粉チーズ	米 油 白玉粉 天ぷら粉 はるさめ 板麩 ホットケーキミックス	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり かぶ えのき しいたけ フルーツ(りんご)	牛乳 もちもちパン	382 566	23.1 19.2	16.1 15.9	2.0 1.8
28	木	牛乳 ウエハース	鶏天 五目豆(new) ツナサラダ けんちんうどん汁 フルーツ(梨)	けんちん うどん汁	鶏むね肉 だいず 鶏こま肉 しらす	食パン マヨネーズ ゆでうどん	干しいたけ にんじん れんこん こんにゃく レタス 赤パプリカ 黄パプリカ みずな だいこん ごぼう ねぎ ましたけ フルーツ(梨)	牛乳 じゃこトースト	515 474	28.2 25.0	20.5 19.1	2.0 1.6
29	金	牛乳 せんべい	ソーセージパイ はんぺんチーズ焼き コールスローサラダ トマトスープ ハロウィンゼリー	にんじん ごはん	ウインナー ハム チーズ 牛乳	米 さつまいも バター さとう 小麦粉 パイシート 片栗粉	キャベツ にんじん きゅうり かぶ たまねぎ トマト缶 かぼちゃ	牛乳 かぼちゃクッキー	500 597	18.2 17.2	20.4 18.2	1.5 1.2
30	土	ビスコ	手作りお弁当の日					ショア せんべい				

※以上児さんは家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	467	22.9	17.3	1.8
未満児	580	23.3	16.9	1.5
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

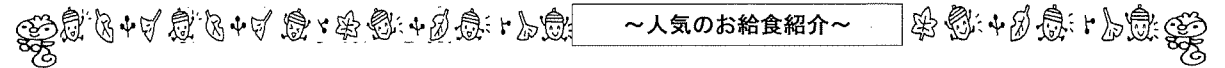
★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。

今月はクラス懇談会があるため第1と第3第4土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです)
お着とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎21日はお誕生会ですので全園児完全給食です。ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしく願います。

◎毎月19日は食育の日です。今月は「おばけのハンバーグ」のハンバーグが登場します🍔 お家でも読んでみてください😊



～人気のお給食紹介～

せんべい汁(2~3人分)

- 鶏もも肉 80g
- ごぼう 1/3本
- にんじん 1/5本
- だいこん 1/10本
- 糸こんにゃく 60g
- ましたけ 40g
- 長ネギ 1/2本
- おつゆせんべい 2枚
- 煮干しだし 3カップ
- 塩 小さじ1/3
- しょうゆ 小さじ2

- ①鶏もも肉は1cm大のぶつ切りにする。ごぼうはささがき、にんじん、だいこんはいちょう切り、ましたけは一口大、糸こんにゃくは下茹でし3cmの長さに切っておく。
- ②鍋にだし汁を沸かし、①を加えて煮る。塩、しょうゆで味を整える。
- ③長ネギを加え、おつゆせんべいを割り入れ、好みのやわらかさになるまで煮て完成🍜

岩手県北から青森県南で食べられてきた郷土料理のせんべい汁。
ご当地グルメの祭典で脚光を浴びたことがきっかけで、いまや全国にその名前を知られるようになりました。
簡単にできるのでお家でもぜひ、お試しください😊
お給食では12日にです！お楽しみに～😊

